

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	1 15 29	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック そぼろあんかけかゆ キャベツの和え物 たまねぎスープ	にんじんスティック そぼろあんかけごはん キャベツの和え物 たまねぎスープ	ミートソースご飯 コーンサラダ かじゅう	ヨーグルト スキムミルク チーズ蒸しパン
火	2 16	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもととりの煮物 ほうれん草のツナ和え みそ汁・おかゆ	さつまいもととりの煮物 ほうれん草のツナ和え みそ汁・軟飯	米 やきとり のりあえ 五目みそ汁	麦茶 赤ちゃんせんべい かじゅう せんべい
水	17 30 火	じゃがいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏肉ととうふの煮物 じゃがいもおかかあえ アスパラスープ・おかゆ	にんじんスティック 鶏肉ととうふの煮物 じゃがいもおかかあえ アスパラスープ・軟飯	食パン 鶏肉のソテー ジャーマンポテト アスパラスープ	かじゅう 赤ちゃんせんべい ぎゅうにゅう きなこだんご
木	18 31 水	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鮭とさつまいものひじき煮 こまつななっとう和え みそ汁・おかゆ	にんじんスティック 鮭とさつまいものひじき煮 こまつななっとう和え みそ汁・軟飯	米 鮭のマヨコーン焼き こまつな生姜和え ひじきのにもの	ゼリー かじゅう ビスケット
金	19 29 月	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	にんじんスティック かぶと鶏の煮物 ブロッコリーしらす和え じゃがいもスープ・おかゆ	にんじんスティック かぶと鶏の煮物 ブロッコリーしらす和え じゃがいもスープ・軟飯	食パン クリームシチュー わかめサラダ チーズ	かじゅう せんべい 麦茶 あおりのおにぎり
土	6 20	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック にゅうめん ポテトサラダ	きゅうりスティック にゅうめん ポテトサラダ	バターロール レタスとパプリカのサラダ わかめともやしのスープ	ヨーグルト かじゅう せんべい
月	8 22	バナナペースト つぶしがゆ	にんじんスティック ハンバーグ キャベツの和え物 スープ・おかゆ・バナナ	にんじんスティック ハンバーグ キャベツの和え物 スープ・軟飯・バナナ	食パン やきぎょうざ きゃべつソテー もやしスープ	ほうじ茶 赤ちゃんせんべい ぎゅうにゅう ばなな
火	9 23	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 こまつなおかかあえ 味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック 豆腐のそぼろ煮 こまつなおかかあえ 味噌汁・軟飯	米 豆腐のそぼろ煮 こまつなおかかあえ あじつけのり	かじゅう サブレ ヨーグルト ポリコーン
水	10 24	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック こうやどうふがゆ さつまいもの煮物 みそ汁・きゅうりヨーグルト	にんじんスティック こうやどうふごはん さつまいもの煮物 みそ汁・きゅうりヨーグルト	とり五目ごはん ころころきゅうり すまし汁	ぎゅうにゅう せんべい ゼリー せんべい
木	11 25	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック しらすときゃべつのうどん ほうれん草のあえもの	きゅうりスティック しらすときゃべつのうどん ほうれん草のあえもの	スタミナうどん ほうれん草の和え物	ゼリー ぎゅうにゅう ビスケット
金	12 26	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック おこさま中華丼 マカロニきなこ 人参スープ・おかゆ	きゅうりスティック おこさま中華丼 マカロニきなこ 人参スープ	ちゅうかどん はるさめスープ	かじゅう ビスケット ぎゅうにゅう 野菜バー
土	13 27	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック なっとうそうめん じゃが芋の煮物	にんじんスティック なっとうそうめん じゃが芋の煮物	パイソパン 枝豆スパゲティ みずなサラダ ぎゅうにゅう	かじゅう ハーベスト ゼリー せんべい

*献立は、都合により変更となる場合があります。ご了承ください。*中期食後半から野菜スティックを提供します。

*29月・30火・31水の献立が水木金の枠に入っています。

【栄養バランスのと리카た】

離乳食が始まると、栄養のバランスがとれているのか気になる方もいらっしゃると思います。

<あか・きいろ・みどり>この3つを意識することでバランスのとれた離乳食になります。

同じ食材でも、調理法や味付けを変えると献立の幅が広がります。



あか :たんぱくしつ (肉・魚・大豆・卵など)・・・筋肉や骨を作ります。

きいろ:炭水化物 (米・パン・うどんなど)・・・からだを動かすエネルギーになります。

みどり:ビタミン・ミネラル (野菜・くだもの・海藻など)・・・からだの調子を整えてくれます。